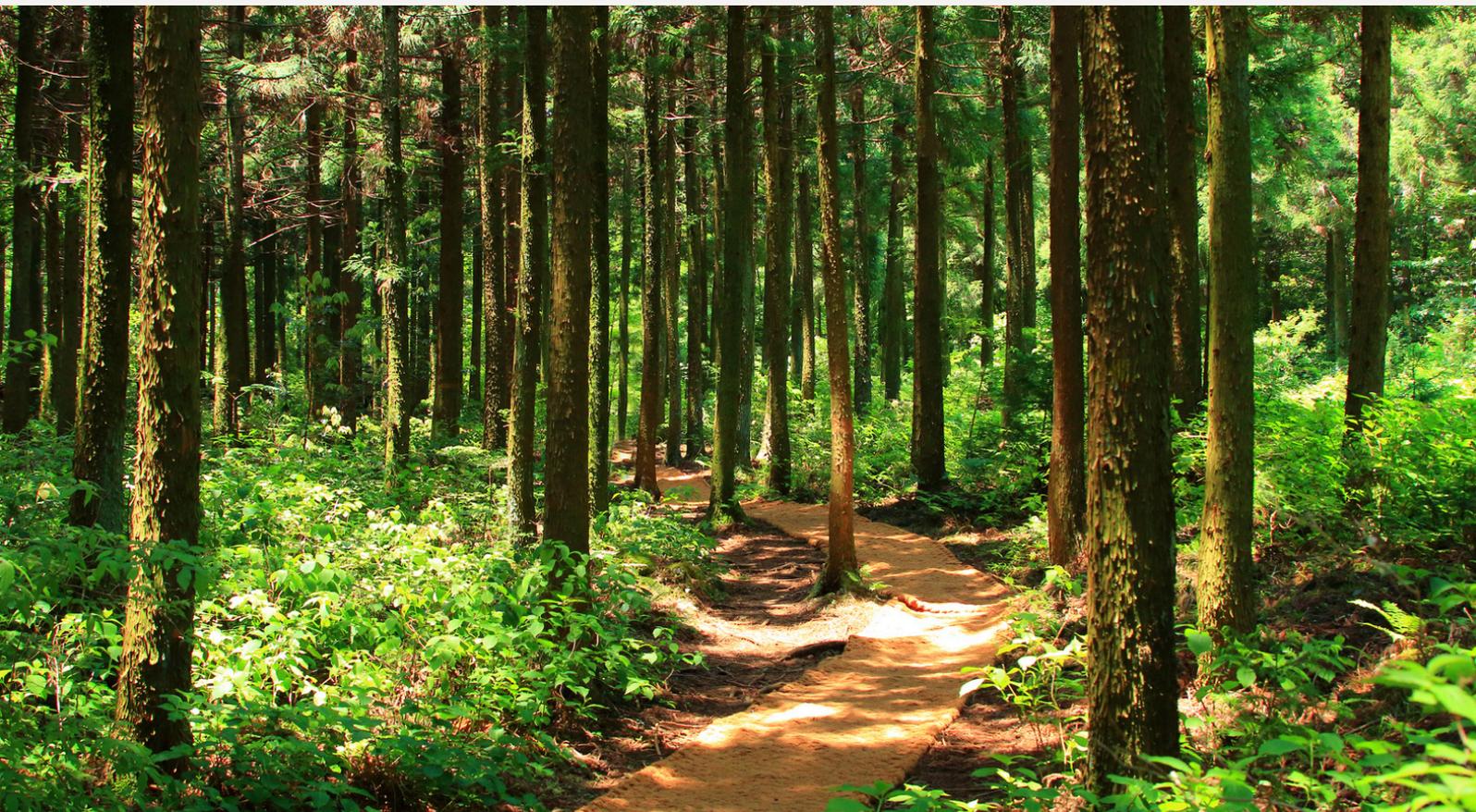




Cio fluas

Monatsjournal für Frauen



Mai

Die weibliche Energierese durch das Jahr

www.ciofluas.de

Inhalt

- 3 Gedanke des Monats
- 5 Begrüße die Göttin
- 6 Boten der Natur
- 7 Alle Elemente in uns
- 8 Im Jahreskreis
- 9 Inspiration des Monats
- 12 Dein Monat
- 13 Ausblick

Was bedeutet Ĉio fluas?

Es ist Esperanto* und bedeutet **“alles fließt”**, aber vor allem bedeutet es für mich, eine Hommage an meinen Großvater, der nicht nur die Sprache, sondern vielmehr auch die Philosophie, des Esperanto vertrat.

Geboren 1901 – hatte er beide Weltkriege bewusst erlebt und vielleicht auch gerade wegen der drohenden Repressalien den idealistischen Gedanken einer neutralen, einfachen Sprache weiterverfolgt.

In seinem Beruf als Förster fand er auch seine Berufung. Hier konnte er seine freie Lebensphilosophie und die Liebe zur Natur zusammenbringen. Das einfache und natürliche Leben, war das, was er uns gelehrt hat.

Sein Geist ist immer noch Bestandteil von mir und meiner Familie. Auch wenn wir die Sprache nicht mehr sprechen, die Liebe zur Natur und ihren Lehren ist geblieben.

„Por mia familio kun amo kaj kun granda dankemo!”

Für meine Familie in Liebe und mit großer Dankbarkeit!



*Eine leicht erlernbare Sprache, für die Verständigung zwischen Menschen verschiedener Länder...
(Ludwik Zamenhof 19. Jhrd.)

Der Mai ist gekommen...

Keinen anderen Monat sehnen wir so herbei, wie den Mai. Ist doch der Übergang vom April auf den Mai – dem Tanz in den Mai, die Walpurgisnacht – die letzte Schwelle vom Winter zum Frühling.

Der Mai, ist mehr als nur ein Monat im Kalender; er ist das Symbol für Erneuerung und Wachstum. Wenn die ersten Blumen blühen und die Bäume in vollem Grün erstrahlen, lädt uns die Natur ein, unsere eigenen Wurzeln zu erkunden und zu stärken. In dieser Zeit des Aufbruchs und der Fülle ist es wichtig, innezuhalten und sich selbst zu fragen: Was sind meine Herzenswünsche? Der Mai ermutigt uns, unsere eigenen Gefühle wahrzunehmen und uns für das Neue zu öffnen.

Wir nutze die warmen Tage, um nach draußen zu gehen um Zeit mit Freunden, Familie oder Bekannten zu verbringen. Ob bei einem Spaziergang, gemeinsamen Ausflügen oder Plaudern, an den länger werdenden Abenden, auf der Terrasse – das Zusammensein mit lieben Menschen stärkt unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und bereichert unser Leben. Diese Momente des Austauschs und der Verbundenheit sind es, die uns helfen, uns weiterzuentwickeln und die Schönheit des Lebens zu genießen.

Kein anderer Monat bietet uns so stark diese wunderbaren Gelegenheiten, uns mit der eigenen Kraft und der unserer Netzwerke zu verbinden.



Gedanke des Monats

Ich wertschätze alle meine
Beziehungen und bin anderen die
Freundin, die ich mir selbst wünsche!

Im Laufe unseres Lebens hat sich jeder von uns ein soziales Netzwerk aufgebaut. Es besteht aus Familie, Freunden, Bekannten und beruflichen Kontakten. In Krisenzeiten merken wir besonders, ob uns dieses Netz trägt oder ob es Löcher hat.

Jeder Mensch in unserem Leben hat eine gewisse Wirkung auf uns und nimmt einen eigenen Stellenwert ein. Da gibt es die, mit denen man gut über Probleme reden kann und andere sind perfekt zum entspannten Feiern. Sicher würdest du auch nicht mit jedem in Urlaub fahren wollen. Manchmal haben wir jedoch auch Menschen in unserem Leben, die uns nicht guttun. Weil wir niemanden verletzen wollen, fällt es uns schwer, hier die Distanz zu suchen.

Zeit für erfrischte Beziehungen & neue Abenteuer

Der Mai ist da, und mit ihm die perfekte Gelegenheit, dein soziales Geflecht mal ordentlich unter die Lupe zu nehmen!

Während die Blumen blühen und die Sonne strahlt, ist es an der Zeit, auch deine Beziehungen aufblühen zu lassen. Hast du dich schon mal gefragt, ob deine Familie, deine Freunde, oder auch dein Chef und deine Kollegen, dir mehr Energie geben, oder ob sie eher Energiefresser sind?

Es ist Zeit, das herauszufinden!

Das universelle Gesetz der Entsprechung* sagt, dass unsere Beziehungen ein Spiegelbild unserer inneren Welt sind. Wenn du also mehr Freude und Unterstützung in deinem Leben möchtest, schau dir an, mit wem du deine Zeit verbringst.

Welche Menschen umgeben dich und welchen Einfluss haben sie auf dich. Mit wem verbringst du die meiste Zeit? Achte darauf, es sind nicht nur die Menschen, die dir am wichtigsten sind, sondern vor allem die, die am meisten in deinem Alltag oder in deinen Gedanken sind. Dein soziales Netzwerk ist dein „Beziehungsgarten“ und wie in der Pflanzenwelt, gleicht keine Beziehung der anderen. Alle wollen auf ihre Weise gepflegt werden. Genauso, wie du einen Garten hegen und pflegen würdest, mit Gießen, Unkraut jäten und verwelktes Laub herausnehmen, solltest du auch deinen Beziehungsgarten von Zeit zu Zeit durchforsten. Gerade in Krisen, offenbaren viele kleine Pflanzen ihre wahre Schönheit und Standfestigkeit, während andere schwammig oder sogar stachelig werden können.

Nutze die warmen Tage im Mai, um neue Kontakte zu knüpfen und alte Freundschaften aufzufrischen. Vielleicht ist es an der Zeit, mal wieder ein „Kaffeekränzchen“ oder eine kleine Mädelsstreffen zu planen. Und ja, wenn du das nächste Mal mit jemanden aus deinem Netzwerk über das Wetter redest, warum nicht gleich über die neuesten Abenteuer oder die Herzenswünsche plaudern?

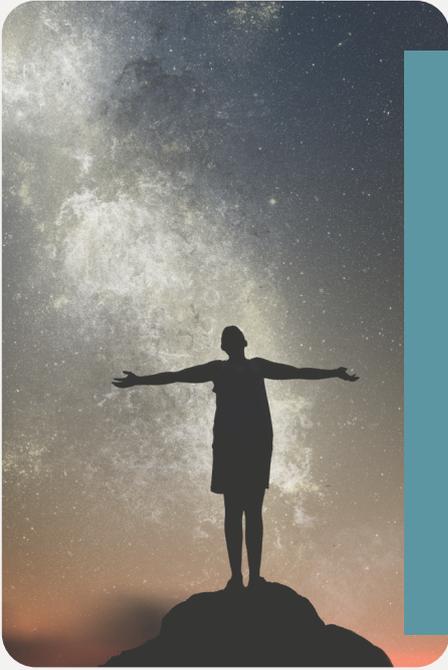
Und vergiss nicht: Du bist diejenige, die die Energie in dein Netzwerk bringt! Strahle wie die Sonne und ziehe die Menschen an, die dir guttun. Lass uns gemeinsam den Mai feiern, während wir unsere soziale Netzwerk aufpeppen und die Welt mit unseren positiven Energien erhellen!

Sei in dir das, was du dir im Außen wünschst.



4 *Gesetz der Entsprechung besagt, dass die äußeren Umstände und Beziehungen, die wir erleben, ein Spiegelbild unserer inneren Welt sind. Es ermutigt uns, unsere sozialen Netzwerke und Beziehungen zu reflektieren und zu analysieren, um zu verstehen, wie sie mit unseren eigenen Gedanken, Überzeugungen und Emotionen in Einklang stehen.

Fokus aus der Rauhnacht



Herzenöffnung

Vergib dir selbst!

Ich schaue mit den Augen zurück
und lasse mit dem Herzen los.

Mein Vertrauen in das Universum zum Wohle
aller Wesen, weckt in mir einen Ort, von dem
aus ich mein Leben gestalten werde.



Begrüße die Göttin in dir

Der Monat steht für alle Göttinnen des weibliche **Archetyp der Weggefährtinnen, Vertrauten und Seelenschwestern.**

Er wurde benannt nach der **Göttin Maia**, der fünften Schwester der **Plejaden**, die das Füllhorn mit sich trägt. Sie ist die treue Wegbegleiterin für Seelenzwillinge, starke Freundschaften und Beziehungen. Sie steht für die Blütezeit, die Fülle und Fruchtbarkeit, aber auch den Genuss und das leidenschaftliche Leben. Sie bringt unsere Kräfte zum Fließen und lässt in uns die Lust auf das Leben ausbrechen. Sie steht für den Austausch mit anderen Menschen und der Natur, so dass alles nach Vereinigung strebt.

Der wunderschöne Anblick von ihr und ihren Schwestern: **Alcyone, Electra, Taygete, Asterope, Celaeno und Merope**, die uns am Sternenhimmel von November bis April begleitet haben, geht nun langsam zurück und machen Platz für **Cassiopea** und **Andromeda**.

Verbinde dich mit ihnen und ihren Fähigkeiten!

Wähle eine neue Perspektive: Falls du in deinem Leben eine Absage oder eine Ablehnung bekommst, dann sage dir im Inneren: Danke, danke, danke! Ich weiß zwar nicht, wofür dies gut ist, aber ich vertraue darauf, dass ich es irgendwann verstehe und dass dies zu meinem höchsten Besten passiert. Je schneller du loslässt, umso eher öffnet sich der Raum der Möglichkeiten.

Achte deine Bedürfnisse vollkommen. Übe es, »Nein« zu sagen, etwas abzusagen und auch »Ja« zu sagen zu allem, was dich in das Gefühl von Leichtigkeit und Freude bringt. Reagiere in Situationen, die immer wiederkehren und dich belasten, mal anders als sonst. Probiere intuitiv aus, was du auch noch tun kannst. Erkenne, dass du immer die Wahl hast und entscheiden kannst, wie du reagierst – auch noch mit Abstand. Manchmal ist es auch das Beste, sich erst einmal rauszunehmen und dann zu reagieren.





Boten des Himmels

12. Mai – Vollmond:

Der Blumen- und Wonnemond, ist ein kraftvoller Begleiter der Selbstentfaltung. Jetzt ist die Zeit dein inneres Potential erblühen zu lassen.

27. Mai - Neumond:

Der letzte Superneumond in diesem Jahr, fördert deine Kommunikationsfähigkeit und macht dich flexibel um neue Ideen zu integrieren.

Stier (bis 20.4.): Noch immer eine herzenswärmende, empathische Zeit in Freundschaft, vor allem mit dir selbst.

Zwillinge (ab 21.4.): Dich erwartet eine kommunikative, gesellige Zeit. Aber auch die Dualität von Yin und Yan, die es gilt in Balance zu bringen.

Krafttier des Monats

In der **KLARSICHT** liegt die Einsicht!

Die **Eule** fliegt in dein Leben und bringt dir tiefe Einsicht, Klarheit und Lösungen.

Die eintönige Starre auf dein Leben hat jetzt ein Ende.

Die Eule lädt dich ein dein Leben aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Hinten. Vorne. Oben. Unten. Andersherum.

Tauche ein in das Mysterium Leben.

Durch deine scharfen inneren Augen kannst du jetzt klar sehen. Du erkennst die Dinge wie sie wirklich sind.

Kein Schein mehr. Klare Sicht auf dich und dein Leben.

Nutze deine inneren Augen, um jetzt Licht in all deine Herausforderungen zu bringen. Die Lösungen kommen jetzt einfach zu dir.

Du hast die Fähigkeit mehr zu sehen als das was deine äußeren Augen sehen.

Gib dich dem hin und vertraue dir und dem was du wahrnimmst. Eine neue scheinbar unsichtbare Welt offenbart sich dir.

Sehe mehr. Lasse zu und vertraue.



-- Kathrin Sieder -

∞ Alle Elemente in uns ☼



Die vier Elemente, in der Natur bewusst erleben!

Luft: Frisch und voller Energie, du spürst die Freiheit und den Neuanfang.

Wasser: Die Bäche und Flüsse fließen in das Leben für die Fruchtbarkeit.

Erde: Alles ist im Wachstum und kommt in die Fülle.

Feuer: Die Mai-Sonne fördert die Leidenschaft und Lebensfreude.

Mineralien & Farben:

Smaragd: Der grüne Stein steht für Harmonie, Offenheit und Hoffnung und die ewige Jugend. Er fördert die Intuition und den Weitblick. **Grün**, grün, grün sind alle meine Kleider..., kraftvoll und energiegeladen stellen wir uns in Grün dem Neubeginn.



Pflanzen & Kräuter:

Maiglöckchen, die kleinen Boten der Freude, Aufrichtigkeit und der Verschwiegenheit stehen in ihrer keuschen Reinheit für Glück und Liebe. Der **Weißdorn** bringt uns Hoffnung, Stärke, vertreibt Trübsinn und schenkt uns Freude. Der Wonnemonat Mai zeigt **all seine Kräuter**, auf all unseres Wegen und Wegesrändern finden wir nun das satte grün.



Düfte & Räucherwerk:

Der Mai bringt eine Vielzahl von Düften in unser Leben: **Jasmin, Rose, Veilchen, Ylang-Ylang, Geranium, Patchouli, Vanille, Zitrone und Maiglöckchen** bringen uns den Liebreiz des Monats. Auch das Räuchern, vor allem an Beltane, sollte eine besondere Mischung sein: **Apfel, Gänseblümchen, Gundelrebe, Kiefer, Salbei, Waldmeister und Zistrose** bringen helles Feuer und geben uns alle Energien für die kommenden Monate.



Monatsrunen - der alte Pfad:

X M

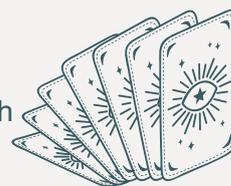
Gebo: Du bist in Balance mit dir und allem um dich herum. Deine tiefe Sehnsucht nach Harmonie, die wir alle in uns haben, wird gestillt.

Ehwaz: Sie zeigt dir, dass es Beziehungen auf allen Ebenen des Lebens gibt. Sie fördert deine harmonischen Beziehungen und das Vertrauen in andere Menschen. Sie fordert dich auf, deinen Horizont zu erweitern.

Tarot:

Der Hierphant: Er repräsentiert Tradition, Spiritualität und Gemeinschaft.

Der Mai ist eine Zeit, um sich mit spirituellen Praktiken zu beschäftigen oder sich einer Gemeinschaft anzuschließen. Es ist auch eine Gelegenheit, von anderen zu lernen und sich mit Traditionen auseinanderzusetzen.



Wir stehen in Verbindung mit den Elementen der Natur - sei es durch Pflanzen, Mineralien, Farben oder anderer Symbolen und Symboliken.

Mit welchen fühlst du dich verbunden?

Ich lade dich ein, deine eigene Identität in den verschiedenen Facetten zu erkunden.

Was spricht dich an, was möchtest du vertiefen?



Im Jahreskreis

Feste, Traditionen & Brauchtum

Der **Tag der Arbeit**, ist heute in mehr als 80 Ländern, der Tag, der die Arbeiterbewegung feiert und auf die Rechte der Arbeiter mit Demonstrationen aufmerksam macht.



1. Schon in der Nacht vom 30. April tanzen die Hexen auf dem Blocksberg in den 1. Mai. Die „**Walpurgisnacht**“ leitet sich von der heiligen Walburga ab, einer christlichen Heiligen, die am 1. Mai gefeiert wird. Sie ist die christliche Adaption zu dem keltischen Jahresfest **Beltane**. Beide Feste markieren den Beginn des Sommers und ehren die Sonne und die neue Fruchtbarkeit der Erde. Mit Feuer und Tanz wird das dunkle Böse endgültig vertrieben.



11.

Der **Muttertag** geht auf Anna Jarvis zurückgeführt, die 1908 in den USA den ersten offiziellen Muttertag feierte, um ihrer verstorbenen Mutter zu gedenken. Sie setzte sich dafür ein, dass dieser Tag als Feiertag anerkannt wird, um die Bedeutung von Müttern und deren Einfluss auf das Leben ihrer Kinder zu würdigen. Heute wird der Muttertag weltweit gefeiert und ist eine Gelegenheit, Müttern Dankbarkeit und Wertschätzung zu zeigen.



29.

40 Tage nach Ostern, feiern die Christen **Christi Himmelfahrt**. Der Tag markiert das Ende von Jesu irdischem Leben und den Übergang in die himmlische Welt. Es symbolisiert die Rückkehr Jesu zu Gott, dem Vater, und die Vollendung seiner Mission auf Erden.

In vielen Ländern, wird der Tag auch als **Vatertag** gefeiert um symbolisch die Verbindung zwischen Vater, Sohn und der Familie zu ehren.

Im Mai gibt es viele nationale Feier- oder Gedenktage, die die Unabhängigkeit, Frieden, Freiheit oder andere historische Ereignisse feiern, hier ein paar Ausgewählte:

- 04.05. - **Starwars** Tag *“May the force be with you”*
- 05.05. - **Cinco de Mayo**, Mexiko - Schlacht von Puebla
- 08.05. - **Tag der Befreiung**, das Ende des zweiten Weltkrieges
- 12.05. - **Vesakh**, die Erleuchtung und Geburt des Buddha
- 14.05. - **Jom haAtzma'ut**, Tag der Unabhängigkeit in Israel
- 15.05. - UN, Internationaler **Tag der Familie**
- 16.05. - **Lag baOmer**, jüdisch, markiert den 33. Tag der Omer-Zählung
- 26.05. - Nationaler **Sorry Tag** in Australien



Lege deinen Beziehungsgarten neu an!

Gestalte bewusst deinen Beziehungsgarten,
in de du:
Altes schönes, neu erweckst,
Unkraut entfernst,
Grenzen verschiebst und
auch mal exotische Pflanzen setzt.



Eine Studie, aus den 1970er Jahren*, besagt, dass es nur einen Menschen an unserer Seite braucht, der an uns glaubt und uns den Rücken stärkt, um Krisen gut durchwandern zu können. Wenn wir lernen, die Beziehungen, die uns wirklich guttun zu nähren und immer sensibler wahrzunehmen, dann werden diese Erfahrungen unseren gesamten weiteren Lebensweg stabilisieren.

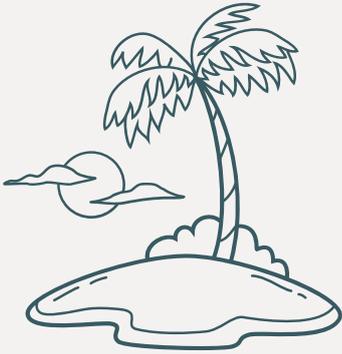
In der gleichen Natürlichkeit, wie du deinen Garten pflegst, solltest du auch deinen Beziehungsgarten immer mal wieder durchforsten. Es braucht etwas Mut, hier mal genauer hinzuschauen. Traue dich, deinen Garten bewusst, vielleicht auch neu, zu gestalten.

Erkenne alle wichtigen Menschen, mit denen du in Verbindung stehst. Mit wem blühst du auf, wer gehört immer in deinen Garten, gibt es schwammige oder gar stachelige und wie viel Unkraut hast du?

Es kann sein, dass du deinen inneren Gartenzaun weiter nach außen verlegen möchtest, um ein größeres, erfüllteres Bild von deinem eigenen Garten und deinen Vorstellungen zu bekommen. Auf der anderen Seite, könnte es sein, dass dein Garten jetzt schon viel zu groß ist um alles richtig zu pflegen.

- 1 Liste alle deine wichtigsten Menschen und Personengruppen auf, mit denen du in Verbindung stehst und die einen direkten Einfluss auf dein Wohlbefinden haben.
- 2 Finde für sie spielerisch und intuitiv die passende Pflanzengruppe. Du kann dazu das Schaubild nutzen und positioniere die Personen zur jeweiligen Gruppe.
- 3 Beachte die verschiedenen Beziehungsrollen:
Wie ist dein Verhalten, deine innere Rolle, die gegenseitige Wertschätzung und Aufmerksamkeit, wo fühlst du dich größer oder kleiner?

Dein Beziehungsgarten

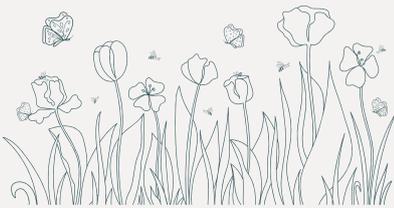


Ein freundlicher Tanz im Wind, die Sonnen, immer ansprechbar und auch für einen Spaß gut.



Die nährenden, die immer wieder kehren und einfach da sind.

++



Die Blumenwiese, nährt und erfreut ab und an die Seele.



ICH

+



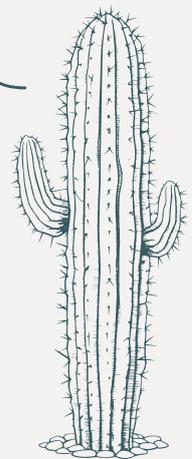
Unkraut, das deine Ressourcen aufbraucht

+ -



Die Oberflächlichen, in sich selbst verwurzelt und ein bisschen schwammigen.

--



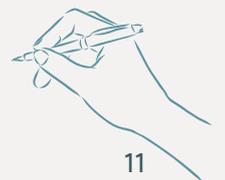
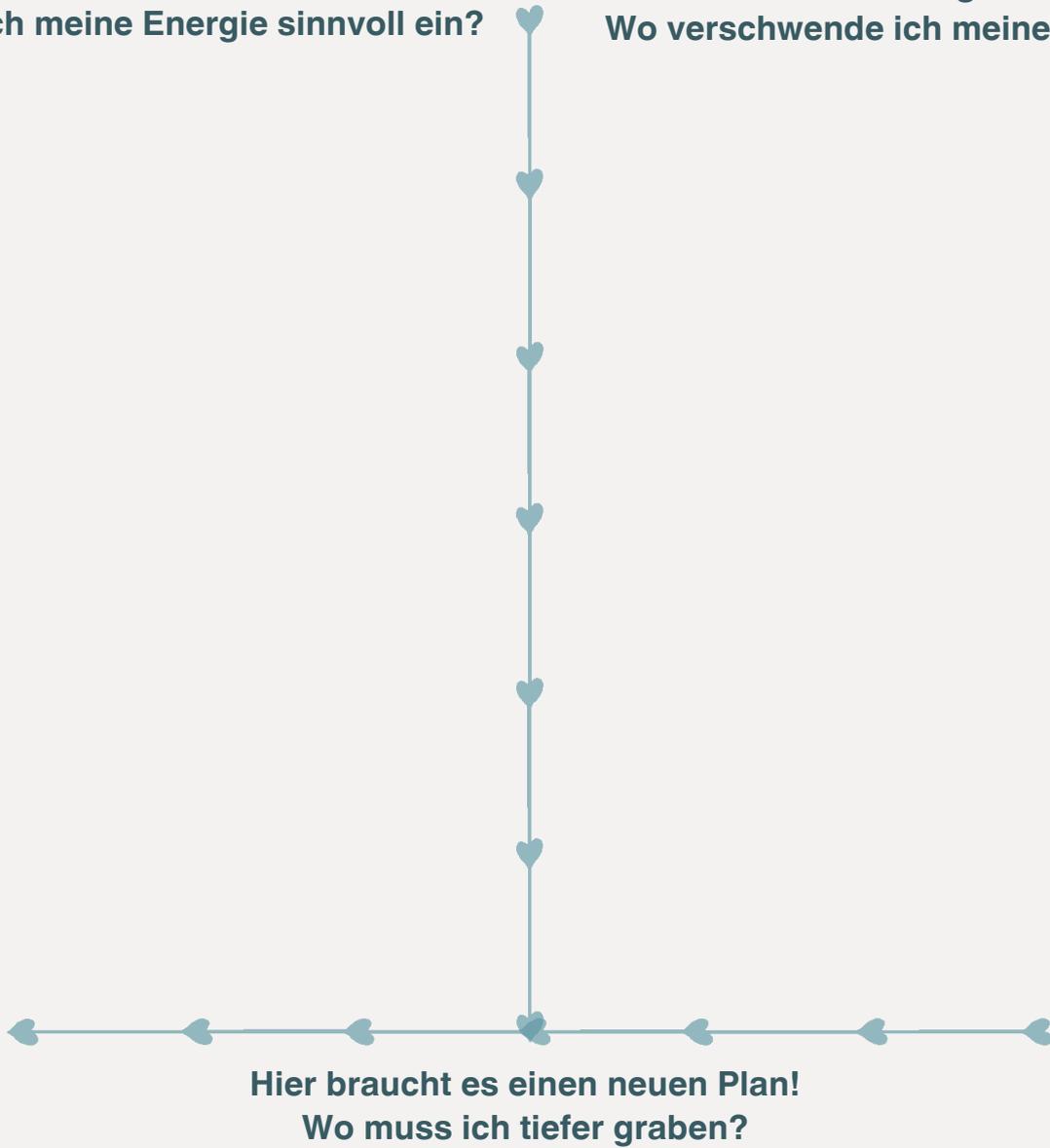
Die Stacheligen, eher zurückhaltend, die keinen wirklich an sich ran lassen.



Dein Beziehungsgarten

Das bleibt!
Wo setze ich meine Energie sinnvoll ein?

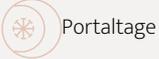
Das kann weg!
Wo verschwende ich meine Energie?





Mein Mai

2025



Ein Wort oder eine Farbe kann deinen Tag beschreiben!

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
			Walpurgisnacht	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11		12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Das habe ich von mir gelernt:

Dafür bin ich Dankbar:

Das lasse ich in ab jetzt einfach sein!

Ausblick auf den kommenden Monat



Selbstvertrauen

Juni, befreie dich und sei im Einklang mit dir selbst.

In vollem Licht achtsame Grenzen setzen.

*Danke für eure Anregungen, die das
Journal von Monat zu Monat besser
werden lässt!*

*Gemeinsam nutzen wir die volle weibliche
Kraft und lassen uns auf unser Leben ein.*

Cio fluas - das Journal

Entdecke die Kraft und Schönheit deiner weiblichen Energien in diesem einzigartigen Journal, das dich durch die wechselnden Monate des Jahres begleitet.

Jeder Monat bringt seine eigenen Rhythmen, Herausforderungen und Möglichkeiten mit sich – und dieses Journal ist dein persönlicher Raum, um diese Energien zu erforschen und zu feiern.

Lass dich von inspirierenden Reflexionen, kreativen Schreibanregungen und praktischen Übungen leiten, die speziell darauf ausgerichtet sind, deine Intuition zu stärken und deine innere Weisheit zu entfalten. Finde heraus, wie du im Einklang mit den Jahreszeiten leben kannst, und lerne, die Zyklen des Lebens zu umarmen.

Ob du dich in der Blüte deiner Kreativität, in der Ruhe der Reflexion oder in der Kraft des Wandels befindest – dieses Journal bietet dir die Möglichkeit, deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen festzuhalten. Erwecke deine innere Göttin, entdecke die Magie der weiblichen Energien und lass dich von der Natur inspirieren, während du deine persönliche Reise durch das Jahr dokumentierst.

Beginne noch heute, deine Geschichte zu schreiben um die transformative Kraft der weiblichen Energien zu erleben!



Danke, dass du mitmachst.



ciofluas@pikola-richter.de

www.ciofluas.de

+49 1512 2231632

Fotos & Bilder:
Canva.com